



# RISOTTO AU BUTTERNUT ROTI

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 500G DE BUTTERNUT           | 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES |
| 375G DE RIZ A RISOTTO       | 1,2 LITRE D'EAU               |
| 250 DE CRÈME LÉGÈRE LIQUIDE | POIVRE ET SEL                 |
| 1 GROS OIGNON JAUNE         | HUILE D'OLIVE                 |
| 50 ML D'HUILE DE COLZA      | FLEUR DE SEL                  |
| 50G DE PARMESAN             | POIVRE BLANC ET NOIR / SEL    |
| 25 CL DE VIN BLANC          |                               |

## PRÉPARATION

### RÉALISER LE BUTTERNUT RÔTI

- Préchauffer le four à 180°C.
- Émincer l'oignon.
- Laver et peler les butternuts puis les couper en gros morceaux.
- Les déposer sur une plaque allant au four.
- Ajouter un filet d'huile d'olive.
- Enfourner pour 25 minutes.

### RÉALISER LE RISOTTO

- Réaliser le bouillon : Porter l'eau à ébullition avec le cube de bouillon de légumes.
- Mixer le butternut avec la crème en conservant quelques morceaux.
- Dans une sauteuse, faire revenir les oignons (sans les dorer) dans un peu d'huile d'olive.
- Ajouter le riz et remuer sans cesse. Il doit devenir comme transparent.
- Mouiller avec le vin blanc. Laisser réduire environ 1 minute.
- Ajouter 1/3 du bouillon de légumes et laisser cuire jusqu'à évaporation du liquide.
- Ajouter à nouveau 1/3 du bouillon et laisser à nouveau évaporer.
- Répéter l'opération encore une fois.
- 10 minutes avant la fin de cuisson, ajouter la crème de butternut.
- En fin de cuisson, ajouter le parmesan.
- Bien mélanger et ajuster l'assaisonnement si besoin.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

### DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

511 Kcal - Pour 660g :

Glucides : 67,8g dont Sucres : 5,8g,  
Lipides : 21,5g dont AG Saturés : 8,4g,  
Protéines : 11,4g, Fibres : 3,3g, Sel :  
1,9g, Fer : 0,1mg, Calcium : 119,7mg



ALLERGÈNES : LAIT, SULFITES